ՏՕՔԹ. Կ. Ա. ԳՆԱՃԵԱՆ

ՀԻՒԾԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԱՄԵՆԱՅԱՋՈՂ ԴԱՐՄԱՆԸ

ԵՒ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

معارف نظارت جليله‌سنك و‌مطبوعات ادارهٔ بهيه‌سنك ٢٦٠ نومرولى
رخصتنامه‌سيله طبع اولنمشدر

Կ. ՊՈԼԻՍ
Տպագր. Մ. ՍԱՐԸԵԱՆ եւ Ընկ.
Պապը ալի ճատտէսի, Թիւ 38

1902

ՏՕՔԹ. Կ. Ա. ԳՆԱՃԵԱՆ

ՀԻՒԾԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԱՄԵՆԱՅԱՋՈՂ ԴԱՐՄԱՆԸ

ԵՒ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

معارف نظارت جلیله‌سنك ومطبوعات ادارهٔ بهیه‌سنك ۲٦٠ نومرولی
رخصتنامه‌سیله طبع اولنمشدر

Կ. ՊՈԼԻՍ
Տպագր. Մ. ՍԱՐԸԵԱՆ եւ Ընկ.
Պապը ալի ճատտէսի, Թիւ 38

1902

D66Site
RC
311
.G55
1902g

LIBRARY OF CONGRESS
6
3 MAR 1992
COPY
ORDER DIVISION

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Իբր քսան երեք տարի առաջ, Ամերիկայի մէջ բժշկական շրջանս աւարտելէ յետոյ՝ Պոլիս վերադարձայ: Կայսերական Կառավարութեան բարեհաճ հրաւէրներու շնորհիւ զանազան տեղեր իբր արտօնեալ բժիշկ պաշտօնավարելէ ետքը, ինչ ինչ ուսումնասիրութիւններ քաղելու դիտաւորութեամբ ինը տարի առաջ, դարձեալ Ամերիկա ճամբորդեցի, հոն երկու տարի լուրջ ուսումնասիրութիւններ կատարելով՝ Լոնտոն վերադարձայ, ուր հինգ տարիներ հիւանդանոցներու մէջ ծառայեցի:

Հիւծախտը, որ ահռելի ախտ մըն է, մասնաւորաբար մեր ուսումնասիրած ճիւղերէն մին եղած է: Մօտ ժամանակին, Լոնտոնի մէջ գումարուած «Հիւծախտի» Միջազգային Համաժողովին մէջ արտայայտուած ուշագրաւ գաղափարներն ու մեր համակրելի բարեկամներու թելադրութիւնները, մանաւանդ ժողովրդին հետաքրքրութիւնը գրգիռ եղաւ ինծի՝ իմ ծանօթութիւններս կարճառօտ կերպով հրատարակելու, սոսկ հանրութեան ճշմարիտ ծառայութիւն մը ընծայելու նպատակաւ:

Մեր այս կարճառօտ աշխատասիրութիւնը չորս գլխաւոր մասերէ կը բաղկանայ:

Առաջին. « Tubercul Bacilli » Հիւծախտի միքրոպներու վրայ ծանօթութիւնք:

Երկրորդ. Հիւծախտի բուժման արդի եղանակը:

Երրորդ. Նպաստաւոր դեղեր:

Չորրորդ. Հիւծախտէ զերծ մնալու ամենակարեւոր միջոցները:

Յիրաւի, Հիւծախտի դարմանման համար, մասնաւորաբար Գերմանիոյ, Գաղիոյ ու Անգլիոյ մանաւանդ

Ամերիկայի մէջ մասնաւոր դարմանատուններ, (sanatorium) բացուած են, սակայն նոյն օրինակ Հաստատութիւններու չը գոյութեան պատճառաւ, հիւծախտէ բռնուող հիւանդ մը թէ աւելի կը տառապի եւ թէ մեծ ծախսերու դուռ կը բանայ. իսկ մենք Պոլսոյ կազդուրիչ օդը ու Թուրքիոյ առողջարար կլիման նկատի առնելով, կ'ըսենք թէ կարելի է հիւծախտաւորը նաեւ տան մը մէջ դարմանել մասնագէտ բժիշկի մը խնամքով:

Պատուարժան ընթերցողներուն աւելի օգտակար ըլլալու մտադրութեամբ պատշաճ սեպեցինք նաեւ մսեղինաց, միրգերու եւ բանջարեղէններու վրայ եւս ցուցակ մը ինչպէս նաեւ 10—35 տարեկան անձերու ծանրութեան ու երկայնութեան միջին հաշիւը դնել ու նպատակայարմար առողջապահիկ խորհուրդներ տալ. Մեր այս աշխատասիրութիւնը ժողովրդին կը նուիրենք, հետեւաբար ջանացած ենք ժողովրդային ամենապարզ ոճով գրելու:

ՏՕՔԹ. Կ. Ա. ԳՆԱՃԵԱՆ

Կ. Պոլիս, 1901 Սեպտ. 1

ԹՈՔԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԱՄԵՆԱԿԱՐԵՒՈՐ ԴԱՐՄԱՆԸ

Ա.

Հիւծախտի միքրոպին «*Թիւպէրքիւլ Պասիլլայի*» Tubercule Bacilli *վրայ նախնական ծանօթութիւններ ։*

Հիւծախտի դարմանման և մեր անձերը սոյն վտանգաւոր և աւերիչ ախտէն զերծ պահելու համար ընթերցողներու տեղեկութիւն տալէ առաջ, յարմար դատեցի հիւծախտի միքրոպին (Թիւպէրքիւլ պասիլ)ի վրայ, այսինքն մարդկային մարմնոյն հաղորդուելուն և մարմնոյն մէջ ըրած փոփոխութեանց վրայ համառօտ տեղեկութիւն մը տալ ։

Այս միքրոպները մեր մարմնոյն մէջ երեք տարբեր կերպով կը հաղորդուին ։

Առաջին . — Մորթին ծակտիքներէն հաղորդուիլը ։ *Լուփիս ըսուած մորթի հիւանդութիւնը Թիւպէրքիւլ պասիլլային մորթին ծակտիքներէն մուտք գտած ըլլալու հետեւութիւնը ըլլալ կը կարծուի ։*

Այս ախտը մարմնոյն մէջ չի տարածուիր, այլ միմիայն մորթին մէջ կը մնայ ։

Երկրորդ . — Մարսողութեան ճանապարհէն հաղորդուիլը ։ *Զոր օրինակ, հիւծախտ ունեցող տանտէր մը և կամ որեւիցէ թոքախտաւոր մը, տղայ մը և կամ անձ մը համբուրած ատեն՝ թուքին հետ միքրոպներն ալ տը-*

ղուն և կամ այն անձին բերանը, և անկից ալ ստամոքսը կ'երթան ։ Եւ կամ թէ թոքախտաւոր կովի մը աղէկ չեփած կաթը և կամ միսը և կամ թոքախտ ունեցող ստնտուի մը կաթը ուտուի՝ ասոնց մէջ գտնուած միքրոպներն դէպ ի ստամոքսը կը յառաջանան ուրկէ արեան շրջանին մէջ կ'անցնին և այսպէս մարմնոյ կազմութեան հետեւեալ մասերէն մէկին մէջ կը բնին ։

Զոր օրինակ, թոքին, և թոքին վրայի թաղանդին, ուղեղին և ուղեղի մաշկերուն, աղիքին ու աղիքներու թաղանդին, կամ ոսկորներու յօդուածներուն մօտ գտնուած ծայրերուն և կամ ողնաշարի ոսկորներուն մէջ, (սոյն ոսկորներու այս մասերը փտտելով վէրքեր կը բացուին և երկայն ժամանակ վազելով չեն գոցուիր, շատ անգամ ալ վէրք չը բացուած լաւ պարագաներու բերմամբ կը բուժուին, երբ այս կերպով բուժում առաջ գայ ողնայարի փտած ոսկորները ծռելով կուզ առաջ կը բերէ, և երբ յօդուածներու այսինքն՝ աղդրի և կամ ծընկին խաղերուն մէջ պատահի և առանց վէրք բացուելու բնականէն բուժում տեղի ունենայ՝ (Ankylos) անքիլօզ ըսուած յօդուածոց կարծրացումը կը պատահի)։ Եւ կամ թէ գործարաններէ միոյն մէջ բոյն կ'դնեն յիշեալ պասիշայք․ Զոր օրինակ, լեարդին, փայծաղին (տաշագ), կոկորդին, երիկամունքներուն և կամ մարմնոյ ամեն կողմը կը տարածուին ։ Սա վերջին պարագային մէջ այլեւս ախտը անբուժելի դառնալով՝ հիւանդին մահը կը փութացնէ ։

Երրորդ. — Շնչառական գործարաններէ կը հաղորդուին։ Այս կերպով միքրոպներու մեր մարմնոյն հաղորդուիլը ամենէն աւելի պատահած կերպն է ։ Հիւծախտաւոր հիւանդի մը թուքը (պաղղամ) այս միքրոպներով լեցուն ըլլալով՝ երբ անզգոյշ կերպով հոս հոն թըքնելու ըլլայ, չորնալով՝ այդ տեղերը աւլուած ժա-

մանակ փոշիին հետ միասին խառնուելով՝ օդը կ'ելնեն ։ (Սոյն միքրոպները շատ թեթև ըլլալով՝ միւս միքրոպներու նման օդին մէջ կը լողան) ։

Շնչառութեամբ ներածեալ միքրոպները բերանի մէջ գտնուած փոքրիկ վէրքի մը կամ թէ լեզուի երկու կողմերու նշնիկներուն վրայ կը փակին՝ եթէ երբէք այդ նշնիկները գրգռեալ վիճակի մէջ գտնուին, հակառակ պարագային՝ շնչառութեամբ ներածուած միքրոպները ուղղակի թոքերուն և յաճախ ձախակողմեան թոքին վերի մասին, այսինքն ուսի մօտ գտնուած մասերուն մէջ բոյն կը դնեն ։

Թէ ինչպէ՞ս աւելի ձախակողմեան թոքին վերին մասը առաջին անգամ վարակման ենթակայ է, պատասխանը շատ պարզ և համոզիչ է, մարդակազմութեան համեմատ, թոքային շնչափողերու ձախակողմեան բաժանումը՝ աջակողմեան բաժանումէն աւելի բարձր դիրք մը ունենալով, շնչառութեամբ ներածրուած օդը և այդ թեթև միքրոպները առաջին անգամ հոն կը լեցուին, և աս կերպով ձախակողմեան թոքին վերին մասը վարակման ենթակայ կըլլայ յաճախ ։

Եւ եթէ լեզուին երկու կողմերու նշնիկները գրգըռեալ ըլլան միքրոպները այդ գրգռեալ մասերուն վրայ բոյն կը դնեն, ադկից ալ աւշեան (Lymphatic) երակներու միջոցաւ մօտը գտնուող վիզի, աւշեան մասունքներուն (gland, պէզ) կը հասնին, որոնք կ'սկսին ախտաւորիլ և ուռենալ, աս կերպով խոզախտ scroful (սարաճա) կոչուած հիւանդութիւնն առաջ կուգայ, որ նմանապէս թիւպէրքիւլ պասիլլայի՝ այդ աւշեան մասունքներուն մէջ բոյն դնելէն կը գոյանայ, ուսկից բոլոր մարմնոյն վրայ տարածուելու վախը կուտայ ։

Ինչպէս որ արդէն ի վերև յիշած ենք, սոյն միքրոպները շնչառութեամբ աւելի շատ և աւելի դիւրու-

թեամբ ներածելու պատահականութիւնն ունինք , բայց և այնպէս այս պատահմանց ժամանակ , երբ մարմինը կազմութեամբ լաւ և զօրաւոր դիրք մ'ունենայ միքրօպները կը մարսուին և կ'ոչնչանան . իսկ հակառակ պարագային՝ վատ և տկարակազմ եղող մարմիններու մէջ՝ մուտք գտած տեղը , թոքին և կամ մարմնոյն ուրիշ գործարաններուն մէջ բոյն դնելով՝ անոր խաւերուն մէջ կ'սկսի պզտիկ ուռեցքներ և կամ գնտիկներ կազմել և աճիլ: Աս պարագան հիւծախտի Առաջին աստիճանը կը նկատուի: Թոքախտի Երկրորդ աստիճանին մէջ աս գնտիկները պանրանման գորշ—սպիտակ հիւթի մը կը վերածուին, որու մէջ սոյն միքրօպները կը գտնուին. թէ որ հիւծախտաւորի կազմութիւնը տակաւին զօրաւոր է , իր արեան սպիտակ հիւլէները՝ (որ տեսակ մը ապրող միքրոպներ ըլլալ կը կարծուի , և որոնք մարմնոյ մէջ ներածեալ ամեն տեսակ հիւանդութեանց միքրոպներու վրայ յարձակելու և զանոնք լափելու և ոչընչացնելու յատկութիւնն ունին) հիւծախտին միքրօպին բոլորտիքը պաշարելով՝ անոնց վրայ կ'սկսին յարձակիլ և այս երկու միքրոպներու՝ այսինքն արեան սպիտակ հիւլէներուն և հիւծախտի միքրոպին իրարու վրայ յարձակումէն գոյացած կրային հիւթով մը կը պաշարուին թիւպէրքիւլ պասիլլայր , ուրկէ հիւծախտի միքրոպն դուրս չկրնալով ելնել կազմուած կրային գաքսօլով կը պաշարուին, և հետզհետէ կը քարանան , սոյն կրային գաքսօլներու կազմութեամբը միքրոպներու աճումը և մարմնոյ ուրիշ մասերու մէջ տարածումը կը դադրի , և հիւանդութիւնը կայուն վիճակ մը կ'առնէ:

Բայց երբ հիւծախտաւոր հիւանդին կազմութիւնը տկար , և իր արեան սպիտակ հիւլէները բաւական չեն որ վերոյիշեալ կրային գաքսօլները կազմելու կարող ըլլան , անատեն վերև յիշուած գորշ-սպիտակ պանրա-

նման հիւթին, Թարախի միքրօպն (Pyogenic Micrococci) *ալ կը հաղորդուի, և աս Թարախի միքրոպին սկսելովը հիւծախտաւոր մասը կ'սկսի փտտիլ, և Թօքին մէջ խոռոչներ կազմել, սոյն երկու աւերիչ միքրոպներու ազդեցութեան տակ հիւանդին մարմինը աւելի կը տկարանայ և թիւպէրքիւլ պասիլլայք կ'սկսին աճիլ և մարմնոյ ուրիշ մասերուն մէջ ալ տարածուիլ։ Այս պարագային հիւանդը Երրորդ աստիճանին կ'անցնի, ուր մարմնոյն աւերումն արագ կերպով կ'առաջանայ և բուժման յոյսը կը նուազի։ Եթէ թիւպէրքիւլ պասիլլայք Թօքին ո և է մէկ փոքր կէտին վրայ հիւծախտ առաջ բերեն և Թարախի միքրոպն ալ միանալով հիւանդութիւնը Երրորդ աստիճանին հասնի, շատ անգամ կը պատահի որ կրնայ բուժուիլ։*

Բ.

ՀԻՒԾԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԴԱՐՄԱՆՄԱՆ, ԵՒ ԲԱՑՕԴԵԱՑ ԴԱՐՄԱՆԱՏՈՒՆՆԵՐՈՒ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿԻՆ ՎՐԱՑ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Հիւծախտը դարմանելու համար, հիւանդութեան պատճառ եղող թիւպէրքիւլ պասիլլայ ջնջման մասին կատարուած բազմակողմանի փորձերը՝ ապարդիւն մնալով արդի միակ դարմանն ու միջոցն է՝ մարմնոյ կազմութեան զօրացումն. այս կերպով բնութիւնը կարող կ'ըլլայ արեան մէջ գտնուող սպիտակ հիւլէներու մի-

ջոցաւ միքրոպներու աճումը և այլ մասերու մէջ տարածումը դադրեցնել :

Տասն և հինգ տարիէ ի վեր Գերմանիոյ մի քանի հիւծախտի հիւանդանոցներն հիւծախտը դարմանելու համար — « Բացօդեայ Դարմանում » (Open-Air Treatment) *ըսուած դրութիւնն ընդունելով՝ շատ յաջողեցան . այս օրինակ դարմանումը այնչափ յառաջացաւ որ Անգղիացի բժիշկներու լուրջ ուշադրութիւնն գրաւելով , հիմա քանի մը տարիներէ ի վեր , Անգղիոյ հիւծախտի նշանաւոր հիւանդանոցներէն մին՝ այս դրութեամբ հիւանդները դարմանել սկսած և շատ յաջողած է . Նոյնպէս վերջերս Լոնտոնի Համբսդըտ ըսուած կողմը գտնուած թոքախտի հիւանդանոցն ալ այս դրութիւնն ընդունած և առաջնոյն հետեւած է և այսպէս այս դրութիւնն այժմ սկսած է ընդհանրանալ :*

Սոյն բացօդեայ դրութեամբ դարմանումը , վերջին անգամ Լոնտոնի մէջ գումարուած հիւծախտի համաժողովին կողմէ ալ գնահատուած և սոյն դրութեան օգտակարութիւնն ընդունուած է :

Բացօդեայ Դարման-Դրութիւնն չորս մասնաւոր բաժանումներու տակ առաջ կը տարուի .

Ա. — Ազատ եւ մաքուր օդ շնչելու կարգադրութիւնը:

Բ. — Կերակուրները ընտրելու եւ զանոնք պատրաստելու կերպը :

Գ. — Մարմնով եւ մտքով կատարեալ հանգստութեան պէտքը :

Դ. — Մարմնամարզութիւն եւ Մասաժի դրութիւնը եւ օգուտը (*) :

Առաջին. Ազատ եւ մաքուր օդ . — *Օդին մէջ գտնուած թթուածին կազն է որ մարդկային մարմնոյն ա-*

(*) *(Մասաժ) մարձաքուժութիւն կամ շփելով եղած գործողութիւն մ'է :*

մենակարեւոր սնունդը կը հայթայթէ․ շնչառութեամբ է որ օդը մեր թոքերուն մէջ կը ղրկենք, այս գործողութեամբ թթուածին կազը մեր արեան հետ միանալովը մարմնոյ վերանորոգման գործը կը կատարուի։ Հիւծախտաւորը վերոյիշեալ ամենակարեւոր սնունդէն երկու կերպով կը զրկուի։

1°. Հիւծախտի միքրոպին (թիւպէրքիւլ պասիլայ) թոքին մէջ կազմած գունտիկները շնչառութեան ծակտիքները գոցելով՝ օդը և հետեւաբար թթուածին կազը առնելու պատեհութիւնը կը նուազեցնէ։

2°. Հիւծախտաւորը տկարութեան պատճառաւ անկողնոյ ծառայելով և կամ գոց սենեակի մէջ ժամանակ անցնելով՝ շնչառութեամբ սենեակին մէջ պարունակած թթուածին կազը կը նուազի և սենեակը գոց ըլլալով օդը կ՚ապականի հետեւաբար թթուածին կազի նման մեծ սնունդէ մը կը զրկուի։

Ուստի մաքուր օդ հայթայթելու համար պէտք է հետեւեալ պարագաները նկատի առնել։

Ա. Հիւանդին բնակութեան վայրը՝ մուխէ, փոշիէ, անմաքուր օդէ, մժղուկէ ևայլ գարշահոտութիւններէ ազատ միջավայրի մը մէջ ընտրել, (մժղուկը թէ հիւանդին անհանգստութիւն կը պատճառէ և թէ այնտեղի օդին ապականեալ լինելուն նշանն է․ ինչպէս որ մժղուկները այդ օրինակ անմաքուր օդի մէջ իրենց պաշարը գտնելով կ՚աճին, նոյնպէս ալ թիւպէրքիւլ պասիլայք անմաքուր օդին մէջ կաճին)։

Բ. Ննջասենեակը ազատ օդով լեցնելու համար, պատուհաններն թէ ցերեկ և թէ գիշեր, թէ ամառնային և թէ ձմեռային եղանակներու մէջ, բաց ըլլալուեն և կամ թէ ժամանակ առ ժամանակ բանալով նընջասենեակի օդը փոխելու է։ Այս պարագային մէջ հիւանդը օդին հոսանքէն զերծ պահելու է․ ասոր հա-

մար ամենէն լաւ միջոցն է՝ նոր մեթոտով պատուհաններ ունենալ որ՝ թէ օդը կը փոխէ և թէ օդին հոսանքէն զերծ կը պահէ ։

Ձմեռնային եղանակին մէջ ննջասենեակը պէտք է բաց կրակով (մանղալ և կամ վառարան) տաքցնել, անկողինը տաք ըլլալու է և ո և է (նամուսիէ) ով գոցելու չէ որ ազատ օդ շնչելու կարող ըլլայ ։

3^{0}. Հիւանդը կարելի եղածին չափ օրուան մեծ մասը, շէնքէ դուրս՝ բաց օդին մէջ և արեւի տակ անցընելու է ։ Եթէ եղանակը ձմեռ է՝ ցուրտ չառնելու համար, թանձր հագուելու է, անկողնոյ ճերմակեղէնները և տակի հագուստները, երեք օրը անգամ մը փոխելու է (*) ։

4^{0}. Քանի որ հիւանդ հիւծախտաւորի մը թուքին մէջ թիւպէրքիւլ պասիլլայ կը գտնուին, հետեւաբար ուրիշ տեղ թքնելու չէ, միայն հականեխական հեղուկ պարունակող թքամանի մը մէջ և կամ թէ թաշկինակի մը մէջ թքնելու է, այս թքամանները գործաբաններէ զատ ուրիշ տեղ պարպելու չէ, նաև թաշկինակները զատ ամանի մը մէջ ջրով եռացնելու է որպէս զի միքրոպները ոչնչանան և այսպէս նաև թքամանները եռացեալ ջուրէ անցնելու է որ միքրոպները ջընջուին (**)։

(*) Մարմնոյ ծակտիքներէն ալ թթուածին կազը ներս կը մտնէ, օդառած ճերմակեղէններն թթուածին կազ պարունակելուն՝ այդ կերպով կրնանք հիւանդին մարմնոյն թթուածին կազ հաղորդել ։ Եթէ ճերմակեղէնները երկար ատեն հիւանդին մարմնոյն վրայ մնան, մարմնոյն արտաքսած ածխային կազը անոնց ծակտիքները լեցուցած ըլլալով թթուածին կազէ զուրկ կը մնայ ։

(**) Թքամաններու բերանը նեղ և յատակը լայն ըլլալու է, և մէջը քիչ հեղուկ պարունակելու է, որպէս զի թքած ժամանակ, դուրս չի ցատքէ, քառպօլիք ասիտ կամ քօռօզիֆ սիւպլիմէնք ըլլալու չէ ։ Թէ որ ժողովուրդը այս թքամաններու գործածութեան վարժուի, շատ մը հիւանդութեանց առաջքը կ'առնուի ։

Թուքը երբէք կլլելու չէ, այս պարագան՝ հիւանդին համար շատ վնասակար է, որովհետեւ այդ կերպով միքրոպները ստամոքսէն և աղիքներէն անցած ժամանակ արեան շրջանին մէջ կրնան անցնիլ և բոլոր մարմնոյն տարածուիլ ։

Երկրորդ . Կերակուրներու պատրաստութեան եղանակը . — Կերակուրներու պատրաստութեան եղանակը հիւծախտի դարմանման մէջ մեծ կարեւորութիւն ունի . ինչպէս որ արդէն ծանօթ է , մեր մարմնոյ շինութիւնը արեան մաքուր և զօրաւոր ըլլալէն առաջ կուգայ ։ Արիւնը կը պատրաստուի սննդատու կերակուրներէ եւ այն ալ , լաւ պատրաստուելէ վերջ մեր մարմնոյ մարսողութեան գործողութենէն անցնելով և թթուածնին կազի հետ միանալով մարմնոյ շինութեանը կը ծառայէ։

Արդ քանի որ հիւծախտի հիւանդութեամբ տառապողներու մարսողական գործողութիւնն երբեմն կը խանգարի , անմարսողութեան առաջքին դարմանը՝ կերակուրները յարմարցնելն է . այդ պատճառաւ այս հիւանդութեան ենթակայ եղողներուն կերակուրները թէ դիւրամարս և թէ սննդատու ըլլալու համար՝ լաւ կերպով պատրաստելը խիստ կարեւոր խնդիր մ'է (*) ։

Քանի որ յարմար պատեհութիւն մը ունինք կրնանք ուտելիքներու մասին հետեւեալ տեղեկութիւնները տալ։ Այս առթիւ յարգելի ընթերցողներու մտադրութիւնը առ այս կը հրաւիրեմ ։

Զոր օրինակ առնենք միսը, կաթը, հաւկիթը և նիշէ պարունակող բուսեղէնները ։

(*) Կերակուրներու պատրաստութեան եղանակին նկատառումը ոչ միայն հիւանդաց օգտակար է , այլ և առողջ եղողներու ալ նպաստաւոր է , որովհետեւ սննդատու կերակուրներն են որ զմեզ առողջ վիճակի մէջ կը պահեն ։

ՄՍԵՂԷՆՔ·

Մսերու տեսակներուն մէջ, լաւ եզան միսը ամենէն աւելի սննդատու և դիւրամարսն է (Անգլիական և Ամերիկեան եզան միսերը շատ ազնիւ են, ինչպէս նաև Օտէսայի տեսակները). անկէ վերջը կուգայ ոչխարինը (գըվըռճըգի միսը ոչխարի մսերու մէջ յարգի է). Հորթի և գառան միսերը որ երրորդական են՝ որոնք ընդհանրապէս մեր մէջ սխալ ըմբռնումով մը օգտակար և դիւրամարս նկարագրուած են, այս միսերը իրենց մէջ քիչ սնունդ կը պարունակեն. խոզի և տեսակ տեսակ հաւերու միսերը թէ սնունդի տեսակէտով և թէ դժուարամարս ըլլալուն շատ ստորին են միւսներէն։

Գալով ձուկերուն, ամենէն քիչ սնունդ պարունակող են, այսու ամենայնիւ դիւրամարս են։

Միսը առանց եփելու հում ուտելը թէ դիւրամարս է և թէ սննդատու, սակայն միքրոպ պարունակելու հաւանականութեան պատճառաւ և թէ հիւանդին ճաշակին յարմարցընելու նպատակաւ եփել պէտք է։ Կան նաև կարգ մը հում մսի և կամ արհեստական կերպով պատրաստուած մսերու հիւթեր ալ բայց և այնպէս ասոնք՝ լաւ պատրաստուած եզան մսին չափ սնունդ չեն պարունակեր։

ՀԱՒԿԻԹ

Հաւկիթը (հում) կամ կէս խաշած (ռաֆատան) դիւրամարս է, բայց կարծր խաշածը դժուարամարս և տկար ստամոքսներու անյարմար է։

Թէ մսին և թէ հաւկթի մէջ ալպիւմին կոչուած հիւթը կը գտնուի, որ մարմնոյ կազմութեան նպաստող

միակ մնունդն է, այս պատճառաւ ատոնց եփելու կերպը տարբեր եղանակով ըլլալու է, որպէսզի իր մէջ պարունակած ալպիւմինը և անոր մէջ գտնուած էօքսինը (eoxine) որ արեան զօրանալուն էական մասը կը կազմէ՝ չը կարծրանայ. այսինքն վերոյիշեալ թէ միսը և թէ հաւկիթը եփած ատեն՝ ջերմութեան աստիճանը ըստ Ֆարէնհայտի 212^0 և կամ ըստ Սանթիկրատի 100 աստիճանի պէտք չէ հասցնել, որովհետև այդ կերպով եռացման աստիճանին մէջ վերոյիշեալ հիւթերը կը կարծրանան, որով մնունդը կը պակսի և դժուար կը մարսուի։

Ուստի պէտք է որ ըստ Ֆարէնհայտի 180^0 և ըստ Սանթիկրատի $82,2^0$ աստիճան ջերմութեան մէջ եփել, այս կերպով պատրաստուած հաւկիթը՝ իր մէջ պարունակած մնունդը չի կորսնցուներ և դիւրամարս կըլլայ. նոյնպէս միսը այս կերպ եփելու է և երբէք եռացնելու չէ։

Այս օրինակ կերակուրները պատրաստելու համար պէտք է Եւրոպական քարիւղի սօպա մը՝ որուն փուռին վրայ տաքութեան աստիճանը ցուցնող ջերմաչափ մը զետեղուած է։ Անգղիական ճաշակով պատրաստուած ռօսթպիֆը որ փուռը դրուած մեծ կտոր մը մսէ կը բաղկանայ, այս մսին կեդրոնը՝ փռան ամբողջ ջերմութիւնը չի հասնելուն՝ կեդրոնի մասը քիչ տաքութեամբ եփելով, գոյնը կարմիր և արիւնոտ կը լինի. ահա այդ մասը շատ համով, սննդարար ու դիւրամարս է։

ԿԱԹ

Թէև վերջին անգամ Լոնտոն գումարուած Հիւծախտի Համաժողովի մէջ Տօքթ. Ռոպէրթ Քոխ՝ թոքախտաւոր անասնոց կաթն ու կարագը և միսը ուտելու մէջ

ու է վտանգ մը չ՚կենալը յայտնած է. սակայն և այնպէս թէ Անգղիայի և թէ Բարիզի նշանաւոր բժիշկներու՝ այս մասին յայտնած գաղափարին հակառակ գտնըւիլը նկատի առնելով և նա մանաւանդ անասուններու ալ հիւծախտի ենթակայ ըլլալը և հետեւաբար արտադրած կաթին մէջ ալ «թիւպէրքիւլ պասիլլայ» պարունակելը գիտնալով՝ այդ անասնոց արտադրած կաթը կատարեալ եռացնելու է ։

Կաթը, սնունդի տեսակէտով, մսի և հաւկթի չափ սննդատու հիւթ չը պարունակեր, որովհետև իր պարունակութեան մեծ մասը ջուր է ։ Կաթին մէջ գտնըւած սնունդը որ պանիր կարագ և սէրէ կը բաղկանայ ասոնք կաթին ամենալաւ մասերն են. կարագը հիւծախտի հիւանդութեան մէջ ձկան-իւղի չափ օգտակար է ։

Եւրոպական կարագը, եռացեալ կաթէ չը պատրաստըւելուն պատճառաւ՝ միքրոպ պարունակելու կասկած կայ. և հետեւաբար յանձնարարելի չէ. բայց Արեւելեան կարագը որ մածունէն արտադրեալ է, թիւպէրքիւլ պասիլլայէ ազատ է և յանձնարարելի է ։ Պանիրը իր մէջ շատ սնունդ կը պարունակէ, սակայն դժուարամարս է ։ Մածունը իր մէջ թէ կարագ-իւղ և թէ պանիրի հալած հիւթ կը պարունակէ և շատ օգտակար է, նաև խնոցէ (եաէըխ) ելած թարմ թանը. բայց ուշադիր ըլլալու է որ թէ մածունը և թէ թանը թթու չըլլայ, որովհետև այդ պարագային, հիւանդին ստամոքսը խանգարելու հաւանականութիւնն կայ ։

ՆԻՇԷ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՂ ԲՈՒՍԵՂԷՆՆԵՐԸ

Նիշէ պարունակող բուսեղէններու մէջ ինչպէս են ցորեն, բրինձ, բաթաթէս, և այլ հունտեր, պէտք է շատ եփել, որպէսզի անոնց մէջ գտնուած նիշէի հիւլէները, որոնք բնական մաշկով մը (գաքաօղ) շրջապատուած են, պայթին և նիշէն մասամբ շաքարի վերածուի, և այսպէս արեան հաղորդուելու յարմար կըլլայ և մանաւանդ մարսողութեան դիւրութիւն կընծայէ։

Կերակուրներն պատրաստելու մէջ գործածուած մսեղէն, հունտեղէն ու բուսեղէններու որը աւելի սնունդ պարունակելը գիտնալու համար՝ հոս կը դնենք անոնց առ 100 *համեմատութեամբ պարունակած սնունդի և այլ նիւթերու քանակութեան ցանկը։*

ՑՈՒՑԱԿ

ՄՍԵՂԵՆԻ ՀԱՒԿԹԻ, ԿԱԹԻ ԵՒ ԿԱԹԷ ԱՌԱՋ ԵԿԱԾ ՆԻՒԹԵՐՈՒ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹԵԱՆ՝ $^{0}/_{100}$ ՀԱՄԵՄԱՏՈՒԹԵԱՄԲ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Ճաւար	Իւղ	Mineral matter. Մետաղային եւ այլ նիւթեր
Եզան միս	49	30,5	—	16,5	4
Ոչխարի միս	54	27,5	—	15,5	3
Հաւու միս	68	18,5	—	11	2, 5
Ձկան միս	78	18	—	3	1
Հաւկիթ	73	13,5	—	11,6	1, 4
Կաթ	86,8	4	4,8	3,7	0, 7
Կարագ	6	3,3	—	88	2, 7
Պանիր	36,8	33,5	—	24	5, 4

ՑՈՒՑԱԿ ԸՆԿՈՒԶԵՂԻՆԱՑ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Ճաւար	Իւղ	Mineral matter. Մետաղային եւ այլ նիւթեր
Ճաքամանկ (չոր)	5,8	10,8	71,4	10,0	2, 7
Ընկոյզ (չոր)	4,6	15,6	7,4	62,6	9, 8
Կաղին (չոր)	3,7	14,9	9,4	66,6	5, 0
Նուշ (չոր)	6,0	24,0	10,0	54,0	6, 0
Հնդկընկոյզ (չոր)	3,5	6,0	31,8	57,4	1, 3
Հնդկընկոյզի կաթը	90,3	0,5	9,0	0,2	—
Պիստակ	7	21,7	14	51,5	5, 8

ՑՈՒՑԱԿ ԲՈՒՍԵՂԻՆԱՑ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Շաքար	Իւղ	Fibre Ash etc. Փոշի եւ այլ նիւթեր
Բաթաթէս (եփած կեղեւին մէջ)	73,8	2,0	20,4	0,1	3, 7
Սպանաղին (եփած)	93,7	0,80	3,39	0,17	1, 94
Բանջար (եփած)	94,8	0,44	2,83	0,06	1, 87
Կանկառ (եփած)	91,6	1,8	4,6	0,08	1, 92
Շողգամ (եփած)	97,25	0,32	0,65	0,06	1, 34
Սոխ	89,1	1,6	6,3	0,3	2, 7
Ոլոռունք Պէզլիա թարմ)	78,1	4,0	16,0	0,5	1, 4
Պէզլիա (չոր)	13,1	21,1	55,4	1,8	8, 6
Պէզլիա Գղ. թարմ	89,5	1,5	7,3	0,4	1, 3
Ֆուլ (եգիպտական)	13,1	25,5	50,9	1,7	8, 8
Բակլայ	9,4	26,4	58,6	2,0	3, 6
Ոսպ	11,7	23,2	58,4	2,0	4, 8
Լուբիա (չոր)	11,7	23,0	55,8	2,4	7, 2
Լուբիա (եփած)	73,6	4.4	20,8	0,5	0. 7
Բամիա	86	2,3	9,5	0,5	1, 7
Բաթլիճան	90	1,5	5,5	0,5	2, 5

Դիտողութիւն. — *Վերոյիշեալ ցուցակի մէջ կը տեսնենք որ եփածները իրենց պարունակած սնունդի քանակութիւնն կորսնցուցած են, պատճառը ուրիշ բան չէ բայց եթէ, եւ բազմական ձեւով եփելու եղանակը, որոնք ջուրի մէջ խաշելէ վերջը ջուրէն կը հանեն և սեղան կը բերեն որով սնունդին մէկ մասը ջուրին մէջ կը մնայ։*

ՅՈՒՑԱԿ ՀՈՒՆՏԵՐՈՒ

Անուն	Ջուր	Proteids Սննդեղ	Իւղ	Carbo-hydrats Շաքար	Mineral matter. Մետաղային եւ այլ նիւթեր
Ցորեն	12,0	11,0	1, 7	71,2	4, 1
Ճերմակ ցորենէ հաց	40	8	1, 5	49	1, 5
Թխագոյն » հաց	45,1	5,9	1, 1	46	1, 9
Եուլաֆ (Oats)	10,0	10,9	4, 5	59,1	15, 5
Գարի	12,3	10,1	1, 9	69,5	6, 2
Ջավտար (նոյն)	11,0	10,2	2, 3	72,3	4, 2
Եգիպտացորեն Maize	12,5	9,7	5, 4	68,9	3, 5
Բրինձ	12	7,2	2, 0	76,8	2, 0
Աղտառը	12,3	10,4	3, 9	08	5, 1
Անմաւուտ պուղտա-յը (քարապաչակ)	13	10,2	2, 2	61,3	13, 3

ՅՈՒՑԱԿ ԲԱՆՋԱՐԵՂԻՆԱՑ

Անուն	Ջուր	Nsirogenous mater Մսի նիւթ	Իւղ	Carbo-hydrats Շաքար	Mineral matter. Մետաղային եւ այլ նիւթեր
Կաղամբ	89,6	1,8	0, 4	5, 8	2, 4
Կաղամբ եփած	97,4	0, 6	0, 1	0, 4	1, 16
Կարմիր կաղամբ	90,0	1, 8	0, 19	5, 8	1, 9
Սպաննագ	90,6	2, 5	0, 5	3, 8	2, 6
Դդում (եփած)	99, 25	0, 09	0, 04	0, 2	0, 42
Տոմաթէզ (կարմիր)	91,9	1, 3	0, 2	5, 0	1, 8
Տոմաթէզ (կանաչ)	82,9	3, 8	0, 9	8, 9	3, 5
Հազար (մառուլ)	94,1	1, 4	0, 4	2, 6	1, 5
Փրասայ	91,9	1, 2	0, 4	5, 8	0, 7
Քէրէվիզ	93,9	1, 5	0, 1	3, 5	1, 0
Կաղամբի թթու (թուրշի)	86,3	1, 5	0, 8	4, 4	7, 0

ՑՈՒՑԱԿ ՊՏՈՒՂՆԵՐՈՒ

Պտուղներու բաղադրութիւնն առ 100 համեմատութեամբ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Շաքար	Acid Թթու	Ether Extract Ոգելից ճիւթ	Ash cellulose Ածուխի փոշի եւն.
Խնձոր	82,5	0, 4	12,5	1, 0	0, 5	3, 1
Տանձ	83,9	0, 4	11,5	0, 1	0, 6	3, 5
Ծիրան	85	1, 1	13,4	—	°	0, 5
Դեղձ	88,8	0, 5	5,8	0, 7	0, 2	4, 0
Սալոր	78,4	1, 0	20,1	°	°	0, 5
Կեռաս	84,4	0, 8	10,0	—	0, 8	0, 5
Ելակ	89,1	1, 0	6.3	—	0, 5	2, 9
Մորենի	88,9	0, 9	7,5	—	2, 1	0, 6
Խաղող	79,0	1, 0	16,0	—	1, 0	3, 0
Ջամիչ	14,0	2, 5	74,7	—	4, 7	4, 1
Սեխ	89,8	0, 7	8,6	—	0, 3	0, 6
Ձմերուկ	92,9	0, 3	6,5	—	0, 1	0, 2
Բանան (պանանայ)	73,8	1, 5	22,9	—	0, 7	1, 1
Նարինջ	86,7	0, 9	9,7	0, 6	0, 6	1, 5
Արմաւ (չոր)	20,8	4, 4	65,7	—	2, 1	7, 0
Թուզ (չոր)	20,0	5, 5	64,0	—	0, 9	9, 6
Հաղարջ (Ֆրէնկ իւզիւմիւ) (չոր)	27,9	1, 2	65,7	—	3, 9	2, 2

Այս ցուցակներու մէջ կը տեսնենք նիւթեր որոնք մսի մօտ և կամ աւելի սնունդ կը պարունակեն. Զոր օրինակ պանիրը, ընկուզեղէնները և հունտեղէնները, ասոնք չոր վիճակի մէջ աւելի սնունդ կը պարունակեն իսկ միսը՝ իր իսկական վիճակի մէջ ունեցած սնունդի քանակութիւնը միայն նշանակուած է. Թէ որ միսն ալ չորցուի՝ ինչպէս ապուխտը (բաստըրմա) այն ատեն իր մէջը պարունակած սնունդը կարելի է 100 ին 60 ի կը բարձրանայ և այսպէս միւս նիւթերէն աւելի սնունդ կը պարունակէ։

Հունտեղէն և բուսեղէնները մեր ստամոքսին յարմարցնելու համար՝ պէտք է զանոնք շատ եփել. եփուած ատեն, իրենց մէջը գտնուած սնունդը ջուրի հետ խառնըուելով՝ զանգուածը կը կրկնապատկուի և կեռապատկուի, և հետեւաբար առ հարիւր համեմատութեան մէջ. իր պարունակած սնունդը կը պակսի. Զոր օրինակ լուբիան՝ չոր վիճակի մէջ 100 ին 23 սնունդ կը պարունակէ. իսկ եփածը՝ 100 ին 4,4 սնունդ, որ ըսել է առաջինէն 5 անգամ պակաս սնունդ, այսպէս է նաև ցորենի և հացի չափերն։ Գալով մսեղէնին՝ երբ ռօսթ կամ խորոված ըլլայ, իր մէջը գտնուած ջուրը նուազելով սնունդը դարձեալ նոյն համեմատութեամբ կը մնայ և միսին զանգուածը և ծանրութիւնն նուազելով սնունդը առ 100 համեմատութեան մէջ կաւելնայ։

Լոնտոնի Քինկս Գոլէճի փիզիօլօժիի ուսուցիչ « Proff. Halliburton » ի Physiology գրքին 615 րդ երեսի մէջ այսպէս կը գրէ բուսեղինաց մասին. « Բուսեղէններու մէջ գտնուած սնունդը դժուարամարս ըլլալով աղիքներէն առանց մարսուելու կ'անցնի և պարապը կերթայ»։

Paul Lefert, Գաղղիացի ուսուցիչը « Aide Memoire d'hygiene » առողջապահական գրքին 128 րդ էջին

մէջ հետեւեալ կերպով կը խօսի մսեղէն կերակուրներու մասին. «Մսեղէն կերակուրները մանուկներու ոյժը կաւելցնեն, նաեւ մէզը կաւելցնեն եւ աղերը կը նուազեցնեն. բայց բուսեղէնները, մանուկներու կարողութիւնը կը նուազեցնեն եւ անարիւնութիւն (anemie) առաջ կը բերեն եւ այսպէս երբ բոլորովին (carbohydrates, շաքար նիշէ) պարունակող նիւթերով մարմինը սնուցանենք՝ մահը կը փութացնենք։ Իսկ «nitrogenous» մսեղէն կերակուրները կեանք կը պարգեւեն. սոր հետ միասին երկուքին խառնուրդը միշտ օգտակար է»։

Բուսեղէն կերակուրներու գործածութենէն աղիքներու մէջ «Sulphurated-Hydrogene» կազերը առատապէս գոյանալով, նոյնպէս կերակուրներէ գոյացած եւ արեան նպաստաւոր երկաթին հետ կը միանայ եւ «Sulphat de fer»ի կը փոխուի եւ դուրս կելլէ եւ այս կերպով կերակուրներէ գոյացած երկաթը կորսուելով անարիւնութիւն առաջ կու գայ։ Ուստի կազմութիւնն զօրաւոր պահելու համար պէտք է մեր առօրեայ կերակուրները ընտրել թէ մսեղէններու եւ թէ բուսեղէններու խառնուրդէն։

ՄԱՐԴՈՑ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ ՍՆՈՒՑԱՆՈՂ ԿԵՐԱԿՐՈՑ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ ՀԱՄԱՌՕՏ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆ։

Մարդոյ կենդանական կազմութիւնն սնուցանող կերակուրներու մէջ հետեւեալ երեք տարբեր բաղադրութիւններն կարեւորներն են։

Առաջին եւ ամենէն կարեւոր սնունդն է (proteids) որ իր մէջ կը պարունակէ հետեւեալ տարրերը. Ալպիւ-

մին (albumine) կամ հաւկիթի ճերմկուց , ֆիպրէն (fibren) որ մսեղէններու մէջ գտնուած թնդերային թելերն են , քէյզին (caseine) կամ պանիրի հիւթ և կլութին (gluten) կամ խէժ և ժէլաթին (gelatene) որ անասունոց ոսկորները կամ ոտքերը ջրով եփելէ վերջը պաղած ժամանակ՝ խէժի նման կը թանձրանայ :

Երկրորդը իւղն է , որուն վրայ բացատրութիւն տալու հարկ չի կայ :

Երրորդը՝ շաքարն է (carbohydrates) · շաքար ըսելով պէտք չէ ըմբռնել ուղղակի շաքարը , հապա բուսեղէններու մէջ գտնուած նիշէն , որ մարսուելով շաքարի կը վերածուի :

Երբ կերակուրները առողջապահիկ օրինաց համաձայն պատրաստուի , հիւծախտաւոր հիւանդը առատապէս կերակրելու է . թէ որ ախորժակը աղէկ է , օրը երկու անգամ միս տալու է (ռուպօ կամ ֆիւլպաթը) հաւկիթ , կարագ , սեր և ասոնց նման այլևայլ սնունդ պարունակող կերակուրներ հիւանդին ախորժակին համեմատ և կարելի եղածին չափ առատօրէն տրուելու է. և եթէ կարելի է կաթը ջուրի նման խմելու է : Լաւ պատրաստուած մածունը և խնոցէ ելած թարմ թանը իր մէջ հալած պանիրի հիւթ պարունակելուն պատճառաւ օգտակար է :

Հիւանդին իր ախորժած և սովորած և սիրած կերակուրներն ալ եթէ կարող է մարսել, առանց անհանգըստութիւն պատճառելու քիչ քանակութեամբ կրնայ տրուիլ հիւանդին ախորժակը գոհացնելու համար :

ԵՐՐՈՐԴ. — ՄՏԱՑԻՆ ԵՒ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԵՆԷ ԿԱՏԱՐԵԱԼ ՀԱՆԴԱՐՏՈՒԹԻՒՆ

Այս հիւանդութենէ դարմանման կարեւոր պայմաններէ մին ալ հիւծախտաւորին մտային և ֆիզիքական աշխատութիւններէ հեռի կենալն է։ Մտքի աշխատութիւնն՝ ջղային դրութեան վրայ իր ազդեցութիւնն ունի, և որովհետև ջղային դրութեան գործողութիւնը մարմնոյ միւս տարերաց աշխատութիւններէ շատ աւելի է, զոր օրինակ. մարմնոյ ամբողջ շարժումները մկանունքներու միջոցաւ կըլլայ, բայց առանց ջղային կեդրոններու ազդեցութեան՝ չեն կարող իրենց պաշտօնն վարել. մարդկային կազմութեան մէջ չը կայ մի անդամ, որ իր պաշտօնը կատարէ առանց ջղային կեդրոններու ազդեցութեան։ Եւ ջղային դրութեան վերին հրամայողն ալ միտքը և մտային աշխատութիւնն է, այսպէս մարմնոյ բոլոր անդամները մտքի և ջղային դրութեան օժանդակ գործիչներն են։

Ինչպէս որ արդէն յիշեցինք, արիւնն է մարմնոյ կազմակերպութեան և շինութեան գործը առաջ տանողն ու կատարողն. մանաւորապէս արեան կարմիր հիւլէներն են որ թթուածին կազի հետ միանալով՝ այդ պաշտօնը կը կատարեն. բայց մտային ծանր աշխատութիւնն և երբեմնի այլ և այլ տենչերն, ջղային դրութեան ճնշումն առաջ բերելով կրնան արեան այս կարեւոր մասը ոչնչացնել. ծանօթ և բացայայտ իրողութիւն մ'է որ մտային և ջղային ձգտեալ վիճակ ունենեցող անձի մը մէկ գիշերուան մէջ մարմնոյն մէջ գըտնըուած արեան բոլոր կարմիր հիւլէներու 1/5 մասը կըրնայ ոչնչանալ և թթուածին կազի ներածման միջոցը նուազիլ և այսպէս մարմնոյ կազմութեան մեծ գործողութիւնն դերի կը մնայ։

Ահա ի վերև յիշուած պատահականութիւններն 'ի նկատի ունենալով՝ հիւծախտաւոր հիւանդը այս օրինակ մտային ու ջղային ձգտումէ և պնկումէ կարելի եղածին չափ հեռի և ազատ պահելու է . զոր օրինակ , եթէ սիրահարական անձ մը ունի և միտքը անով պաշարուած է , զայն մեղմելու և մոռացման դատապարտելու ճարը գտնելու է , և կամ՝ թէ որ նիւթական կամ անձնական մեծ կորուստ մը ունեցած է , կարելի եղածին չափ միտքը հանդարտեցնելու միջոցը գտնելու է , և կամ իր վիճակին ծանրութիւնն իրեն հասկցնելով , և կամ կրօնական մխիթարութիւն մը տալով , և կամ իր կեանքի կարեւորութիւնն աչացը առաջ պարզելով և կամ գտնուած միջավայրէն զինքը հեռացնելով, միտքը ամոքելու է ։ Թէ որ մարմնական ո և է աշխատութիւն մը ունենայ , ստիպողական ըլլալու չէ բայց եթէ իր մարմնոյ կարողութիւնն ներէ իբր մարմնամարզ գործելու է ։

ՉՈՐՐՈՐԴ . — ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԱՍԱԺԻ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆ

Թէ մարմնամարզը և թէ Մասաժի գործողութիւնըն (*) եւս բացօդեայ դարման-դրութեան տարբեր և կարեւոր մասերէն մին է ։ Նախնի Յոյներն մարմնամարզութիւնն մարմնոյ կազմութիւնն զօրացնելու և երիտասարդութիւնն վերանորոգելու իբր դարման կը գործածէին ։ Այս սովորութիւնն ժամանակի ընթացքի մէջ հետզհետէ յառաջանալով Հռովմայեցւոց ալ անցաւ․ տասն և վեցերրորդ դարուն մէջ Մէրքըրիալիս այս սո-

---

(*) Մասաժը գործողութիւն մ'է , որ մարմնոյ հիւանդ մասին վրայ շփելով կի կատարուի ։

վարութիւնն ուսումնասիրելով, մարմնամարզի օգուտը դրուատող գիրք մը հեղինակած է ։ 1704 թուականին Թովմաս Ֆուլլըր անուն Անգղիացի նշանաւոր բժիշկը մարմնամարզութեամբ հիւանդները բժշկելու եղանակին վրայ ընդարձակ երկասիրութիւն մը գրած է. 1813 ին Սթոքհոլմի (*) մէջ կարգ մը հիւանդութիւններ մասաժով բժշկելու համար «Շուէտական առողջապահական» անուամբ հաստատութիւն մը հիմնուեցաւ և 19րդ դարու վերջերը մասաժի դրութեամբ հիւանդները դարմանելու համար Վաշինկթոնի (**) մէջ ևս հաստատութիւն մը հիմնուեցաւ, որուն տնօրէնը Բռօֆէսսէօռ Հարթուիք, 1889ին իր հրատարակած գրքին մէջ «Մասաժի կամ հիւանդին մարմնոյն վրայ շփելու գործողութիւնը հիւծախտի հիւանդութեանց համար այլ օգտակար դարման մ'է» ըսած է ։ Եւ այժմ այս գաղափարը բըժըշկական աշխարհին մէջ հետզհետէ ընդհանրանալու վրայ է ։

Նոյնպէս 1898ին «Լոնտոնի հիւանդանոցի» բժըշկական ուսուցիչ Տոքթոր Փերսի Քիտ, հիւծախտաւորաց մասաժով դարմանման մասին իր աւանդած դասախօսութեանց մէջ՝ շատ ջերմ կերպով պաշտպանած է յիշեալ դրութիւնն ։

Մասաժի գործողութիւնն մարդկային կազմութեան վրայ հետեւեալ կերպով կազդէ.

Ա. — Արեան շրջանը կը բարւոքէ ։ Այս կերպով գործողութեան ենթակայ եղող մարմնոյն այն մասին մէջ գտնուած արիւնը, դէպ ի յառաջ՝ սիրտը կը մղուի, և որու կը յաջորդէ նոր արիւն և այս եղանակաւ արեան շրջանը իր կանոնաւոր ընթացքը կը վերստանայ և

(*) Շուէտ Նորվէկիոյ մայրաքաղաք ։

(**) Ամերիկայի Միացեալ Նահանգներու մայրաքաղաք ։

կը զօրանայ և մարմնոյ վրայ չափաւոր ջերմութիւն մը կը յաւելու, որ հիւծախտաւորի մը վրայ օգտակար ազդեցութիւն մը կընէ. որովհետև այս հիւանդութեան բռնուողներուն արեան շրջանը դանդաղ ընթացք մը ունենալով՝ ցուրտ կ'զգան։ Քանի որ հիւանդը ջերմութիւն չունի, միշտ պաղութիւն մը կ'զգայ և մասաժը այս կերպ մսելու դարման կըլլայ։

Բ. — Մարսողութեան գործողութեան կ'օգնէ։ *Մասաժի դրութեամբ երբ մարսողութեան գործարանին վրայ շփում տեղի ունենայ, մարսողական հեղուկներու առատապէս ստամոքսի մէջ գոյանալուն պատճառ կըլլայ և այսպէս մարսողութիւնը կը դիւրանայ, ախորժակը կը բարւոքի և աւելի սնունդ առնելու կը նըպաստէ։*

Դ. — Մասաժը ջղային դրութիւնն մեղմացնելու եւ ամոքելու մէջ մեծ ազդեցութիւն ունի։ *Արդէն մասաժը՝ ռիւմաթիզմի դարմանման համար ամենազդեցիկ մէկ դարմանը ճանչցուած է. այս դրութեամբ հիւանդին ցաւերը կը մեղմանան։*

Հիւծախտի հիւանդութեան բռնուողները շատ անգամ, ինչպէս արդէն յիշած եմք, ջղային գրգռումներ կ'ունենան, մասաժը այն գրգռեալ վիճակին ևս օգուտ կ'ընծայէ։

Գ.

ՀԻՒԾԱԽՏԻ ԴԱՐՄԱՆՄԱՆ ՆՊԱՍՏՈՂ ԴԵՂՕՐԷԻՑ ՄԱՍԻՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ

Հիւծախտաւորի մը համար բժիշկներու կողմէ իբր դեղ տրուած դեղօրայք երեք եղանակաւ և բաժանմամբ կըլլան։

Առաջին․ Թիւպէրքիւլ պասիլլայից ջնջման համար տրուած դեղօրայք ։

Երկրորդ․ Հիւծախտաւորի մարմնական կազմութիւնըն զօրացնելու համար տրուած դեղօրայք (Tonic, tonique) ։

Երրորդ․ Հիւծախտի հիւանդութեան արդիւնք եղող նշանները և անոնց հետեւանքը անմիջական կերպով կասեցնելու համար գործածուած դեղօրայք ։

Առաջին պարագային, այսինքն հիւծախտի միքրոպներն ջնջելու եղանակին մէջ՝ ընդհանրապէս հետեւեալ դեղերը կը գործածուին․ Քրէօզօթ (creosote) և գառ-պօլիք ասիտ (carbolic-acide) և Կուայիագօլ գառպօնաթ (guaiacol carbonate) և ասոնց նման հականեխական այլ և այլ դեղեր, որոնք ներքէն կը տրուին և կարգ մ'ալ ընչառութեամբ ներածելու դեղեր, զոր օրինակ․ ծծմբային ծուխ եւն. որ մասնաւոր եղանակաւ մը հիւանդին թոքերուն կը հաղորդուի, բայց և այնպէս այս դեղերու և ոչ մին հիւանդութեան Ա. և Բ. աստիճաններու մէջ կատարեալ օգուտ մը կ'ընծայեն, միայն Գ. աստիճանի հասած հիւծախտաւորի մը համար իր ազդեցութիւնն կրնան ունենալ, երբ հիւանդին թոքերուն մէջ թարախի միքրոպն ալ կսկսի երեւիլ, այդ պարագային սոյն միքրոպները կեցնելու համար օգուտ ունին ։

Ներկայիս նշանաւոր բժիշկ հեղինակները, ի վերեւ յիշուած դեղօրէից վրայ կատարեալ վստահութիւն չունենալով՝ միշտ նոր դեղեր գտնելու և բուն ախտին պատճառը եղող միքրոպը ջնջելու կերպին վրայ կը մտածեն և զայն կը հետազօտեն ։

Երկրորդ պարագային, այսինքն հիւանդին մարմնական կազմութիւնն զօրացնելու համար գործածուած դեղերէ ամենանշանաւորն է ձկան-իւղը, որ դարերէ ի վեր գործածութեան մէջ է․ բայց ստամոքսի չի յար-

մարելուն պատճառաւ թէ հիւանդին և թէ բժշկաց կողմէ միշտ առարկելի է, հիմայ ինչպէս ասկից առաջ յիշած եմք՝ կարագն ալ մարմնոյ կազմութեան մէջ ձկան իւղի պաշտօնը կատարելը ապացուցուած ըլլալով, կարագ-իւղի գործածութիւնն ընդհանրանալու վրայ է ։

Կան նաև այլ և այլ զօրացուցիչ դեղեր ինչպէս հայփոֆոսֆաթի աղեր (hypophosphites) մանաւանդ անոր մէկ բաղադրութիւնը որ իր մէջ կը պարունակէ գալսիում (calcium) սոտիում (sodium) և փոթասիում (potassium) և մանկանէզ (manganese) և այրըն (iron, երկաթ) և (quinine) քինին և սթրիքնին (strychnine) հայփոֆոսֆաթներ ։

Միեւնոյն ժամանակ տարբեր բաղադրութեամբ ըսթրիքնինի և արսենիքի (arcenic) բաղադրութիւններ ալ կը տրուին. այս բաղադրութեանց մէջ գտնուած դեղերու մեծ մասը, արդէն մեր ամենօրեայ կերակուրներու մէջ կը գտնուի. բայց և այնպէս տկարակազմ հիւծախտաւորի մը մարմնոյ կազմութիւնը զօրացնելու համար ասոնք ալ կը գործածուին ։

Վերոյիշեալ բացօդեայ դրութիւնը հիւանդը զօրացընելու և բնութեան օգնելու ամենալաւ միջոցն է, որով հիւծախտի դարմանումը կը դիւրանայ ։

Երրորդ պարագային մէջ, երբ հիւանդին տկարութեան բերմամբը, ստամոքսային խանգարում և հազ ու քրտինք եւն կունենայ՝ ասոնց անմիջական դադարման նպաստող դեղեր տալն է ։

Հիւանդին դարմանումը, ըլլայ բացօդեայ դրութեամբ և կամ այլ մեթոտով և կամ թէ հիւանդը որ աստիճանի մէջ ալ գտնուի՝ իր վրայ տեսնուած վերոյիշեալ հետեւանքները պէտք է անմիջական կերպով դարմանել ։

Երբ ստամոքսային խանգարում ունենայ, զայն դար-

մանելու համար , ընդհանրապէս հետեւեալ դեղօրայք կը գործածուին ։

Փեփսին (pepsin), բանգրէաթին (pancreatin) և ասոնց նման այլ բաղադրութիւնք ։

Եւ թէ որ հազը հիւանդին նեղութիւն կը պատճառէ զայն մեղմացնելու համար կրնայ տրուիլ օքիում (opium), մօրֆին (morphine), քօտէին (codeine), իփէքա (ipeca) եւն ։

Գիշերային քրտինքը կասեցնելու համար աթրօփին (atropine), փիլօգարփին (pilocarpine), փիգրօթաքսին (picrotaxine) եւն քիչ չափով կրնայ տրուիլ ։

Սրտին փախելը դադրեցնելու համար՝ օքիում և տիժիթալ (digital) միասին, նաև օքիում և բլիւմպա-ասիթաթ (plumbi-acitate) և էրկոթ (ergot) և թըրփընթայն (turpintine) եւն կրնայ տրուիլ ։

Նաև կուրծքին վնասուած մասին վրայ սառ դնել կարելի է , այս պարագային հիւանդը անկողնոյ մէջ հանդարտ վիճակ մը պէտք է ունենայ , նաև անկողնոյ մէջ գլխուն կողմը բարձր ըլլալու է որ արիւնը ծանր շրջան ընելով լռութիւնը միջոց ունենայ վնասուած մասը վերանորոգելու ։

Վերոյիշեալ դեղերը հիւծախտի մի՛քրօպին (թիւպէրքիւլ պասիլայի) ջնջման հետ ոև է յարաբերութիւն չունին . միայն հիւանդին կազմութեան կ'օգնեն և ախտին սոյն հետեւանաց դէմ մաքառելով, զանոնք մասամբ մը դարմանելու կը ծառայեն ։

Դ.

ՀԻՒԾԱԽՏԷ ԶԵՐԾ ՄՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ՝ ԸՆԵԼԻՔ ՆԱԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆՔ ԵՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ ՕՐԷՆՔՆԵՐ

Հիւծախտէ զերծ մնալու համար ի՞նչ նախազգուշութիւններ ընել պէտք է ։ Այս հարցումը խիստ կարեւոր հարցում մ՚է, որու մասին Պատ. հասարակութեան օգտակար ծառայութիւն մը մատուցանելու յուսով՝ հետեւեալ քանի մը պատասխաններն տալ արժան կը դատենք ։

Առ այս հարկ է հետեւեալ պարագայից ուշադրութիւն ընել ։

1°. *Բնակելու տեղին՝ և գտնուած միջավայրին՝ առողջապահական օրինաց համաձայն գտնուելը նկատողութեան առնել. այսինքն ազատ և մաքուր օդ առնելու և արև տեսնելու յարմար ըլլալու է ։ Հետեւեալ առածը յարմար պարագային ըսուած է. « Օդին և արեւու մտած բնակարանը բժիշկ չի մտներ » ։*

Մաքուր օդով ու և է բնակարան մը բնակելու պէտքին վրայ շատ անգամ խօսուած ըլլալով, հոս միայն բնակարաններու ձեւին վրայ մի քանի բացատրութիւններ տալ բաւական կը համարիմ ։

Եւրոպական ճաշակով շինուած տուները առողջապահական օրինաց համաձայն չեն, որովհետև սենեակները մէջէ մէջ իրարու հաղորդուած ըլլալով և պատուհաններու ապակիները և կամ փեղկերը ազատ օդ առնելու համար կատարեալ չի բացուելուն և գոցուած ժամանակն ալ օդ առնել անկարելի ըլլալուն պատճառաւ՝ սենեակներու օդը դուրսի օդին հետ հաղորդակցութիւն

չունենար և որով շուտ չի մաքրուիր . հետևաբար այս կերպ տուներու մէջ երբ միքրոպներն կերպով մը մուտք գտնեն՝ այլ ևս հոն կենալով աճելու դիւրութիւն կունենան ։ Սօֆաներու մէջ բացուած սենեակներն ալ շատ վնասակար են , մանաւանդ երբ ճեմիշներն ալ սօֆային մէկ կողմը կը գտնուին ։

Փորձուած է թէ երբ հիւծախտի միքրոպը լաթի մը և կամ ուրիշ սենեկի կարասիներու վրայ բակած ըլլայ, երեք ժամ բաց օդին մէջ և արևուի տակ եթէ մնայ , կ՚ոչնչանայ . սա կ՚ապացուցանէ որ սենեակները պէտք է այն կերպ շինուած ըլլան, որ առատ օդ և արև տեսնելու յարմար դիրք մը ունենան ։

Ընդհանրապէս Թուրքիոյ գաւառներու մէջ՝ տուները վրան բաց բակի մը բոլորտիքը ըլլալով բստ բաւականին առողջապահական են . միքրոպները այս կերպ սենեակներու մէջ աճելու միջոց չեն գտներ (*) ։

Ձմեռը սենեակները տաքցնելու համար գաւառական ձևով , բաց կրակով տաքցնելը աւելի օգտակար է՝ քան եւրոպական ճաշակով վառարան կամ սօպա և այլն գործածելը ։

2. — Նկատի առնելով որ, հիւծախտի միքրոպները՝ հիւծախտաւորին թուքին մէջ և հետևաբար բերանը կը գտնուին , երբ արտաքսելու ըլլայ այդ թուքը, միքրոպներով լեցուն կըլլայ , և արդէն յայտնի է թէ՝ հիւծախտի տարափոխման գլխաւոր աղբիւրն է , հիւծախտաւոր հիւանդներու թուքը . ուստի մեր նպատակը պէտք է ըլլայ արգիլել թուքին տարածումէն ծնունդ առնող վտանգները ։ Այդ պատճառաւ պէտք է թքա-

---

(*) Աղքատաց տուներու պատուհանները շատ անգամ հաստատ չըլինելով ; և ապակիները կոտրած ըլլալով , այս կերպ ըլլալն իրենց օգտակար է , երբ փողոցի օդը մաքուր է . այսպէս օդը միշտ փոփոխութեան ենթակայ կ՚ըլլայ ։

մաններու գործածութիւնը ընդհանրացնել ։ Այդ թքամանները ամեն օր մաքրելու է եւ մէջի պարունակութիւնն ճեմիչի մէջ պարպելու է. թքամանները եռացեալ ջրով լուալու է, որպէսզի միքրոպները ոչնչանան։

3. — Թէ որ ի վերեւ յիշուածին համաձայն՝ թըքաման չէ գործածուած, արդ ժամանակ այդ ախտէն մեռած անձին սենեակը և գործածած ամեն ինչ, բժիշկի մը կարգադրութեան տակ, մաքրելու է մասնաւոր պատրաստութեամբ մը եւ կամ եռացեալ ջուրով լուալու է. եւ կամ թէ կրակէ անցնելու է։

4. — Հիւծախտաւորի մը հետ սեղան նստիլ եւ ճաշելը վնաս չ'ունի՝ երբ սեղանը Եւրոպական ճաշակով պատրաստուած է. այսինքն, եթէ ամեն անձի պնակը, դգալը, դանակը, եւ պատառաքաղը զատ զատ է. բայց թէ որ սեղանը հին գաւառական սովորութեան համաձայն ըլլալով ամենը մէկ պնակէ պիտի ուտեն. անատեն հիւանդին առանձին ճաշելը կարեւոր է. որպէսզի իր պատառաքաղին այդ պնակը տանելէն եւ իւր բերանը դնելով վերստին պնակը խոթելէն առաջ եկած միքրոպները ուրիշին չ'անցնին ։

5. — Ներկայ բժշկական քննութիւններէն եւս ապացուցուած է թէ հիւծախտը դաղղիական ախտի նման ժառանգական չէ. թէեւ սխալ հասկացողութեամբ, հիւծախտի ժառանգական ըլլալու կասկածը մեր ընտանեկան շրջանակներու մէջ մուտք գտած է. եւ այս կերպով ամուսնական խնդրոց մէջ արգելք հանդիսացած է։

Վերջին անգամ Լոնտոն գումարուած հիւծախտի միջազգային համաժողովին մէջ այս խնդիր լուրջ կերպով նկատողութեան առնուեցաւ եւ ժառանգական յատկութիւն մը չունենալը հաստատուեցաւ։ Ուստի այս մասին յարգոյ հասարակութեան ունեցած կասկածը փարատելու նպատակաւ սոյն տեղեկութիւնն ալ յարմար դատեցինք ։

Սակայն սա ալ ճշմարիտ է որ հիւծախտաւոր ծնողաց զաւակները տկարակազմ կըլլան, եւ եթէ ծնանելէ ետքը; այդ տկար մանուկը զօրացնելու միջոցները չէ գործածուի, թոքախտի պասիլային դիմադրելու անկարող ըլլալով կը մեռնի, այս պատճառաւ պէտք է որ նորածին մանուկը յանձնուի առողջ ստնտուի մը խնամոցը, և կամ առողջ կովու կաթով սնուցանելու է. առողջապահական օրինաց համաձայն։

6. — Ամէն ոք իր առողջութեան եւ ամենափոքր անհանգստութեան դարմանը դտնելու աշխատելու է, այս կերպով տկարութեանց առջի չիտար։

Եթէ ո եւ է պատճառաւ հարբուխի նման անհանգստութեան մը ատեն ատեն կրկնումին ենթակայ է, պատճառը կասեցնելու է. ինչու որ հիւծախտին մէկ կերպն ալ հարբուխներու իրարու յաջորդելովը կըլլայ։

Եւրոպայ սովորութիւն եղածին նման ամէն անձ դոնէ ամիսը անգամ մը կշռուելու է, եւ հաշիւը պահելով գիտնալու է թէ հետզհետէ կ'աւելնա՞յ թէ կը պակսի՞. թէ որ ամէն ամիս նուազելու վրայ է դարմանին դիմելու է. եւ եթէ միշտ աւելնալու վրայ է վերստին դիտելու է որ իրեն ծանրութիւն չի պատճառէ։

Անձի մը այս ինչ տարիքին և հասակին մէջ՝ միջին հաշուով ինչ ծանրութիւն և որքան երկայնութիւն ունենալը գիտնալու համար. յարգելի ընթերցողներուն օգտակար ըլլալու նպատակաւ ստորեւ հետեւեալ ցանկը կը դնենք տասն տարեկանէն սկսեալ մինչեւ երեսունեհինգ տարեկանէն արանց եւ իգական սեռի յատուկ ըլլալու պայմանաւ։

Այդ ցանկը որ միջին հաշուով մը դրուած է, տարիքի փոփոխութիւն կրած ժամանակ, յիշեալ համեմատութեամբ կաւելնայ կամ կը պակսի։

ՑՈՒՑԱԿ ՏԱՐԻՔԻ ԵՒ ԵՐԿԱՅՆՈՒԹԵԱՆ

ԱՐԱԿԱՆ ՍԵՌ					ԻԳԱԿԱՆ ՍԵՌ				
տարիք	Բարձրութիւն		Ծանրութիւն		տարիք	Բարձրութիւն		Ծանրութիւն	
	մեթր	սանթ.	օգգայ	դրամ		մեթր	սանթ.	օգգայ	դրամ
10	1	31,5	26	200	10	1	30	24	100
11	1	36	28	—	11	1	35	26	300
12	1	40	30	—	12	1	41,5	29	300
13	1	45	32	100	13	1	46,5	33	300
14	1	51	35	300	14	1	52,5	37	300
15	1	59	40	—	15	1	56,5	41	200
16	1	64	48	100	16	1	57	44	—
17	1	69	51	—	17	1	59	45	200
18	1	70	53	200	18	1	59	47	—
19	1	71	54	100	19	1	59	48	200
20	1	72	55	300	20	1	60	48	—
21	1	72	56	200	21	1	60	48	100
22	1	72	57	100	22	1	60	48	100
23	1	72	57	200	23	1	60,5	48	200
24	1	73	57	300	24	1	60	47	—
25-30	1	73	59	—	25-30	1	58	46	—
30-35	1	73,5	62	—	30-35	1	55,5	47	—

Մեր կենաց ամենօրեայ սովորութիւններու մէջ այնպիսի սխալներ կամ զեղծում կը գործենք որ մեր մարմնոյ կազմութիւնը կը տկարացնենք, և այսպէս ո և է ախտ առնելու ենթակայ կըլլանք. ուստի յարմար կը դատենք հոս յիշել առողջապահիկ օրինաց հակառակ գործուած զեղծումներ, որոնք՝ պատճառ կըլլան մարմինը տկարացնելու եւ զանազան հիւանդութեանց եւ հիւծախտի ենթակայ ընելու։

Ա. Երեկոները ուշ անկողին երթալ եւ առաւօտուն անկողնէն ուշ ելնել։

Աստուած գիշերը մութ քողով մը ծածկած ըլլալով, մարդոց առօրեայ աշխատութենէն դադրելուն եւ հանգստանալու պէտքը կուզէ մեզ ազդարարել։

Ֆիզիքական ամեն աշխատութիւններ ցորեկի լուսով կը կատարուի. եւ արդէն դիտուած եւ բացորոշ իրողութիւն մ'է որ՝ ցորեկի լուսով աշխատող գործաւորներու գործը աւելի արդիւնաւոր կըլլայ քան գիշերային աշխատութիւնն ։

Եւրոպիոյ մէջ շատ գործաւորներ գիշերներն ալ գործելու ստիպուած ըլլալով՝ գիշերը աշխատող գործաւորը ցորեկը կը քնանայ. բայց ցորեկի քունը գիշերայինին չափ զօրացուցիչ եւ հանգիստ չ'ըլլալուն՝ թէ որ այդ աշխատութեան մէջ յարատեւէ, կը տկարանայ եւ իր առողջութիւնն կը վնասուի։

Մտային զբաղում ունեցողները երբ գիշերը աշխատին, ստիպեալ՝ կանդեղի, օդային կազի կամ ելեքտրական լուսով պիտի աշխատին. այս լուսերու առաջին երկուքը սենեկին օդը ապականելուն պատճառաւ վնասակար է. վերջինըն ալ շատ զօրաւոր լոյս մ'է, և այս արհեստական լոյսերը գիտցուած է որ աչքերու ջիղերուն կը վնասեն, մանաւանդ ցորեկի աշխատութենէն յոգնած կազմութեան վրայ գիշերային աշխա-

տութիւնն ալ բարդելով մարմնոյ կազմութիւնն աստիճան մ'ալ աւելի տկարացուցած կըլլանք:

Այսպէս զօրաւոր լուսերու՝ աչաց ջղերու վրայ ըրած ազդեցութենէն առաջ եկած ջղային տկարութիւնն, միւս տկարութեանց վրայ կը բարդուի եւ երբ մեր մարմինը այս սովորութեան մէջ պահելու ըլլանք, մարմնոյ կազմութիւնն կը տկարանայ եւ հիւանդութեանց ենթակայ կըլլանք:

Բ. Հոս տեղն է յիշել նաև թատրոն և կամ պարահանդէս երթալու հոռի սովորութիւնն և իգական սեռի տեքօլթէ հագնելու անտեղի տենչն ալ. որ՝ իր հոռի և վնասակար ազդեցութիւնն ունի: Թատրոն կամ պարահանդէս երթալը ընդհանրապէս գիշեր ատեն տեղի կունենայ, այս պատճառաւ հոն գացողները անքուն մնալու ստիպուած ըլլալով՝ առաջին յօդուածին մէջ յիշուած վնասներէ զատ, գիշերը վառուած կանթեղներէն արտադրեալ ածխածին կազերը և բազմութեան շնչառութենէն առաջ եկած աւրուած օդը կը շնչեն և այսպէս մարմնոյ կազմութեան տկարանալուն տեղի կուտան:

Նաև այդ միջավայրը կանթեղներու և բազմութեան պատճառաւ խիստ տաքցած ըլլալով՝ երբ կէս գիշերէ վերջ թատրոնը կամ պարահանդէսը աւարտելով դուրս ելնենք, ցուրտ առնելով հարբուխ և այլ պէս պէս հիւանդութիւններ ստանալու տեղի կուտանք. և երբ այս ընթացքը շարունակէ, մարմնոյն կազմուածին տկարանալուն կասկած չի մնար, և այս ընթացքին յարատեւողները ընդհանրապէս հիւծախտի միքրոպին դէմ չեն կարող դիմադրել և հետեւաբար կը վարակին:

Պատ. ընթերցողք այս խօսքերուն ճշմարտութիւնն կրնան վաւերացնել, երբ նկատելու ըլլան որ շատ մը դերասաններ և դերասանուհիներ՝ զոհ գացած են սոյն աղետալի ախտին:

Նոյնպէս տէքոլթէ հագնելով պարահանդէս երթալն ալ՝ վերոյիշեալ ախտերու ենթակայ ընելէ զատ օգուտ մը չ'ընծայեր։

Գ. Վնասակար ուտելիքներ գործածելու սովորութիւնը՝ շատ անգամ մեր կազմութիւնը կը տկարացնէ։ Զորօրինակ աղը դրուած և կամ չորցուցած ձուկեր, ձիթապտուղ և կամ կերպ կերպ աղձաններ և թուրշիներ և աւրուած պանիր կամ հաւկիթ և ասոնց նման շատ մը ուտելիքներ, որոնք թէ քիչ սնունդ կը պարունակեն և թէ դժուարամարս ըլլալով՝ ստամոքսը կը խանգարեն։ Այս կերպով առաջ եկած տկարութիւնը, միքրոպներու մեր մարմնոյ վրայ յարձակելուն և յաղթելուն պատճառ կըլլայ։

Դ. Օդափոխութեան և մարմնամարզութեան զանցառութիւնն ալ շատ վնասակար է։

Այս օրինակ անհոգութեան մէջ գտնուողներն են՝ ընդհանրապէս խաղաղ կեանքի տէր խանութպան, դրագիր, և պաշտօնեայք մէկ խօսքով՝ այն ամէն դասակարգ՝ որոնք ոչ թէ ֆիզիքական, այլ մտային աշխատութիւն ունեցողներն են։

Այս կարգի մարդիկ, կամ պատեհութիւն չ'ունին և կամ թէ պատեհութիւն փնտռելու հոգ չեն տանիր։

Այս երկու պէտքը, Անգղիացիք գրեթէ ճշդութեամբ կը կատարեն, իրենց աշխատութեան մէջ գտնուած ժամանակ անգամ և արդէն սովորութիւն եղած է տարուոյ մի քանի շաբաթը գործադուլ ընել և օդափոխութեան երթալ, ուր իրենց հաճոյք պատճառող ոեւէ մէկ խաղով մը և կամ ծովային բաղնիք առնելով կամ որսորդութիւնով ժամանակ կանցնեն, այս կերպով թէ օդափոխութիւն մը եւ թէ մարմնամարզ ըրած կըլլան։ Այս սովորութիւնն խիստ օգտակար ըլլալով յարգելի ընթերցողներուն կը յանձնարարեմք։

Ե. Ուսանող աշակերտներն, դպրոցական ընթացքին մէջ իրենց կարողութենէն աւելի ուսման պարապելով իրենց ուղեղը եւ ջղային դրութիւնը կը խանգարեն. մանաւանդ երբ մրցման մէջ գտնուին՝ իրենց մարմնոյ հանգստութիւնը եւ առողջապահական պէտքերը կը մոռնան։ Երբեմն ալ սիրահարական տենդով ալ կը վարակուին եւ ուսման ծանր զբաղումներու հետեւանօք՝ մարմինը կը տկարանայ եւ հիւծախտի միքրոպին դիմադրելու անկարող վիճակի մէջ կը գտնուի։

Զ. Սեռային այլ եւ այլ սխալ յարաբերութիւններու եւ անմաքուր մերձաւորութիւններու մէջ գտնուողները կերպ կերպ հիւանդութեան ենթակայ կըլլան եւ իրենց մարմնոյ զօրութիւնը կը տկարացնեն այս կերպով հիւծախտի միքրոպին չեն կարող դիմադրել։

Նոյնպէս առողջ անձի մը հիւծախտաւորի մը հետ ամուսնանալըն ալ զգուշանալու կէտ մէ։

Ամուսնական մերձաւորութենէ առաջ եկած եւ արագօէն իրարու յաջորդող ծննդաբերութիւնն ալ մարմնոյ կազմութիւնն տկարացնող վնասակար եւ պատահական փորձութիւն մէ. որուն հետեւանօք հիւծախտի ենթակայ ըլլալու վախը կայ։

Այս անպատեհութիւնը արգիլելու եւ ծննդաբերութիւնը կանոնաւորելու և ծննդաբերութեան այս դժուարութիւնը դիւրացնելու համար, հիմայ ամենաօգտակար միջոցը գտնուած է. այս նորահնար գործիքի միջոցաւ՝ ծննդաբերութիւնն ուզուած ժամանակ տեղի կունենայ և միջոցը՝ փափաքի համեմատ, կերկննայ կամ կը կարճնայ առանց ոեւէ վնաս եւ անտեղիութիւն պատճառելու։

Է. Սիրահարութիւնն ալ երիտասարդներու մարմնական կազմութիւնը աւերող տարբեր փորձութիւն մ'է. մանաւանդ ճանբայ մ'է՝ երիտասարդներուն հիւծախտի դուռը առաջնալու։

Հոս մեզի հարցում մը կը ներկայանայ թէ, ի՞նչ է սիրահարութիւնը եւ ի՞նչ է իր հետեւանքը եւ թէ ի՞նչպէս կարող ենք այս օրինակ սիրահարութենէ առաջ եկած կործանարար փորձութիւններէ մեր անձերը զերծ պահել։

Շատ դժուարին եւ հոգեկանի հետ սերտ յարաբերութիւն ունեցող խնդիր մը ըլլալով՝ թէեւ այս համառօտ գրքոյկի մէջ ընդարձակօրէն չեմք կարող պատասխանել, սակայն եւ այնպէս յարգելի ընթերցողներու հաճոյք մը պատճառելու փափաքով կուզեմք քանի մը խօսք խօսիլ այս մասին։

Նախ թէ ի՞նչ է սիրահարութիւնն.

Սիրահարութիւնն հոգեկան այնպիսի վիճակ մը կամ այնպիսի վառ զգացում մ'է, որ երիտասարդ մը օրիորդի մը նկատմամբ կունենայ եւ փոխադարձաբար. այսինքն արական եւ իգական երկու էակաց մէջ ծնող անկեղծ եւ սերտ մտերմութիւն մը, կամ իրերագրաւում մ'է։ Այս զգացումը տրփի հետ պէտք չէ շփոթել որովհետեւ այս վերջինը անձնական կամ մարմնական հաճոյքի պարզ հագեցում կը նշանակէ. իսկ սիրահարութիւնն հոգեկան անկեղծ եւ մաքուր սիրոյ արտայայտութիւնն է։

Հոս դիտելի պարագայ մ'ալ կը ներկայանայ մեր առջեւը, թէ ի՞նչպէս այս զգացումը կը գոյանայ մեր մէջը։

Սիրահարութիւնը երկու էակներու մէջ մագնիսական եւ ջղային հեղանիւթերու իրարու փոխանձումէն առաջ եկած ազդեցութիւն մը, տպաւորութիւն մը, զգացում մ'է։

Երկրորդ թէ ի՞նչ է սիրահարութեան հոռի հետեւանքը։

Սաստիկ եւ բուռն կամ անյաջող սիրահարութեամբ՝

վերոյիշեալ ջղային հեղանիւթերու արտասովոր սպառումի եւ հոգեկան եւ ջղային տագնապներու հետեւանօք (Neurasthenia՝ (*) կոչուած հիւանդութիւնն առաջ կուգայ, որ պատճառ կըլլայ մարմնոյ կազմակերպութեան տկարացման եւ հիւծախտի ընդունակութեան եւ կամ ուղեղային այլ եւ այլ խանգարման։

Այս հիւանդութեան համար մասնաւոր դարմանատուն մը բացուած է, Ամերիկայի Միացեալ Նահանգաց Ֆիլատելֆիոյ քաղաքին մէջ Տքթ. Որմիջելի հիմնադիր Տնօրինութեան տակ. որ կը կոչուի իր հիմնադիր անունով Որմիջելեան հաստատութիւն։

Արդ այս մասին այսքան տեղեկութիւն տալէ վերջ անցնինք երրորդ հարցումին թէ ի՞նչպէս կարող եմք մեր անձերը սիրահարութենէ առաջ եկած փորձանքենէ զերծ պահել ։

Հոգեկան այս զգացման դէմ մաքառիլ և սիրահարութիւնն արգիլել, անկարելին փորձել կը նշանակէ. սակայն և այնպէս, սիրահարութիւնն ալ տարբեր աստիճաններ և ստորաբաժանումներ և վիճակներ ունի. զոր օրինակ. սաստիկ և բուռն, միջակ և բարեխառն, յաջող և արդիւնաւոր կամ անյաջող սիրահարութիւններ. այս տարբեր վիճակներով մեզի ներկայացած սիրահարութիւններն ալ՝ մարմնոյ ջղային դրութեան կազմութենէն կախեալ են ։

Յաջող և արդիւնաւոր սիրահարութիւնն եթէ սաստիկ եւ բուռն կերպով ալ ըլլայ վերստին անվնաս վերջաւորութիւն մը կունենայ իր յաջողութեան շնորհիւ ։

Գալով միջակ և կամ բարեխառն սիրահարութեան՝ ինչպէս որ վերը յիշած եմք՝ ամէն անձի ջղային դրու-

---

Ջղային հեղանիւթերու սպառում կոչուած հիւանդութիւն մէ։

թիւնն այլ և այլ ատրճաններու մէջ գտնուելուն պատճառաւ տոկուն և զօրաւոր ջղային դրութիւն ունեցողները եթէ այս օրինակ հոգեկան տագնապներու մէջ գտնուին իրենց ջղային դրութեան և նաև իր ջղային դրութեան զօրութենէ առաջ եկած ուղիղ դատողութեան շնորհիւ՝ դիւրութեամբ չեն ընկճուիր սիրոյ բուռն ազդեցութեան տակ, մինչև իսկ անյաջող ալ ըլլայ, իրենց կեանքի արժէքը և կարևորութիւնն նկատի առնելով՝ կը մեղմեն սիրոյ աւերիչ հարուածներն :

Սաստիկ և բուռն և անյաջող և երևակայական սիրահարութեանց ենթակայ եղող անձերու մէջ ջղային դրութիւնն առ հասարակ տկար կազմութիւն մը կունենայ և սիրոյ ազդեցութեան և սաստկութեան պատճառաւ ջղային դրութիւնն ձգտեալ և պրկեալ վիճակ մը կստանայ և հետևաբար իր ջղային հեղանիւթերու սպառումը առաջ կուգայ և (Neurasthenia) *կոչուած հիւանդութեան և կամ ուղեղային հիւանդութեանց ենթակայ կըլլան. այս հիւանդութիւններու հետևանօք՝ հիւծախտ ալ առաջ կրնայ գալ :*

Ուստի այս օրինակ սիրահարութեան ենթակայ գըտնուողները միշտ զգոյշ ըլլալու են իրենց ջղային տկարութիւնը դարմանելու և զօրացնելու համար և ժամանակին բժշկին խորհուրդներուն դիմելու են :

Ը. Փոշէ դնելու սովորութիւնն այլ տարբեր ճանապարհաւ զայն գործածողներուն հիւծախտի ընդունակութեան պատճառ կըլլայ :

Շնչառական գործողութիւնն կատարող օժանդակ գործարաններու կարգին մէջ կը գտնուին նաև կողոսկըրներն ալ, եթէ մերկացեալ առողջ անձի մը շնչառութեան ժամանակ կողոսկրներուն վրայ դիտելու ըլլանք պիտի տեսնենք անոնց ընդլայնումներն և շարժումներն և թոքերուն որչափ տեղի տալը. արդ երբ փոշէի գոր-

ծիքով այդ կող-ոսկորներու շարժումները սեղմուի և արգիլուի , Թոքերու կատարեալ և ազատ շնչառութեան պատեհութիւնն կը նուազի , և հետեւաբար Թոքերուն մէջ յորդող արեան հոսանքը չ'կրնալով ըստ բաւականին Թթուածին կազ գտնել , Թոքերու մէջէն կէս մաքրըուած դէպ ի սիրտ կը վերադառնայ , ուրկէ մարմնոյ մէջ կը տարածուի և այս կերպով արեան կարմիր հիւլէները կը քիչնան : Ահա այս պարագային մարմնոյ կազմութիւնն մեծ վնասի կ'ենթարկուի , և հիւծախտի միքրոպներուն դիմադրելու զօրութիւն չ'ունենար :

Քոռսէ գործածելու սովորութիւնն ունեցող օրիորդք և արդի նորելուկ երիտասարդներն , այդ կերպով իրենց մարմնոց կազմութիւնը տկարացնելու պատճառ կըլլան , և ձեւաւոր երեւնալու տենչ և փափաքով իրենց մարմնական առողջութենէն և այտերու վարդագոյն գեղեցկութենէն կը զրկուին :

Թ. Ոգելից ըմպելեաց առատ գործածութիւնն և ծխելու ունակութիւնն ալ մարմնոյ կազմութիւնը կը տկարացնէ Թէև ոգելից ըմպելիքներու գործածութիւնն ուղղակի Թոքախտ չ'ըներ , սակայն ատոնց Թոքերու վրայ ըրած ազդեցութենէն՝ ստամոքսային , աղիքներու նաև լեարդի և այլ հիւանդութիւններ առաջ կը բերեն, որոնք շատ անգամ հիւծախտի կառաջնորդեն :

Ոգելից ըմպելիքը՝ ինքնին վնասակար յատկութիւն մը չ'ունի , երբ զայն քիչ և միայն իբր դեղ գործածուի։

Ծխելու ունակութիւնն ալ աչքի ջիղերը և այլ մասերը վնասելէ զատ , բերնի կոկորդի Թաց մորթերուն գրգռման պատճառ կըլլայ որ մշտնջենական հարբուխ առաջ կը բերէ : Այս կերպով յիշեալ մորթերուն գրգռեալ վիճակի մէջ գտնուած ժամանակ օդին մէջ գըտնուած հիւծախտի պասիլները շնչառութեամբ ներածուելով վրան կը փակին և հոն իրենց բոյնը կը դնեն :

Քանի որ միշտ հարբուխ եղողները թիւպէրքիւլ պասիլայ առնելու ենթակայ են՝ ուստի այս մասին ալ մի քանի խօսք խօսիլ օգտակար կը համարիմ։

Երկու կերպ հարբուխ կայ, մին՝ պարզ կամ ժամանակաւոր. միւսը՝ մշտնջենական կամ հինցած. այս վերջինը առաջինին յաճախակի կրկնումէն եւ անոր չարունակութենէն առաջ կուգայ։

Պարզ եւ ժամանակաւոր հարբուխի պատճառներն են. ցուրտ առնել, տաք ըմպելիքէ բերնի և կոկորդի այրում. վնասակար կազերու եւ կամ այլ գրգռիչ հոտերու շնչառութիւնն եւն։ Իսկ հինցած հարբուխի պատճառներն են առաջնոյն իրարու յաջորդող կրկնումը, լեզուի երկու կողմերուն նշնիկներու մեծնալը, ոգելից ըմպելիքներու գործածութիւնն եւ մանաւանդ շատ ծխելու ունակութիւնն. այս կերպ հարբուխներու ենթակայ եղող անձինք՝ առհասարակ հիւծախտի միքրոպներու ներս ընդունելու ընդունակ կըլլան։

Այս կերպ մշտնջենական հարբուխներու դարմանին պէտք է շուտ դիմում ընել. վերը յիշուած վնասակար պատճառները արգիլելէ յետոյ մի քանի կերպով կրնայ դարմանուիլ. ամենէն օգտակար դարմանն է, նախ լուծողական մը առնելը եւ յետոյ ամենակարճ եւ ազդու կերպով դարմանուելու աշխատիլ։

Կայ նաեւ քթէն եւ բերնէն շնչառութեամբ ներս քաշելիք երեք կերպ դեղերու բաղադրութիւններ որ մասնաւոր եւ նորահնար գործիքի մը միջոցաւ կառնուի։ Այս գործիքը որ սոյն գրքոյկին հեղինակին բարեփոխեալ մէկ հնարումն է ամեն կերպով օգտակար գործիք մ'է. որուն համար դիմում ընողներու գործածութեան կերպը իրենց բացատրելով այդ դեղի պատրաստ շինուածն ես կրնայ առնել։

COLUMBIA LIBRARIES OFFSITE
CU91191998

Գին
3 1/2
Ղր.